

8 (orla)

120

UNIVERSIDAD DEL SALVADOR
Facultad de Medicina
Licenciatura en Actividad Física y Deportiva
Cátedra de Metodología de la Investigación

EL MIEDO
EN LA PRÁCTICA DE ESCALADA CLÁSICA
Y ESCALADA DEPORTIVA



USAL
UNIVERSIDAD
DEL SALVADOR

Autora: **MIR, Andrea**

Tutora: **Mendes Diz, Ana María**

Ciudad Autónoma de Buenos Aires
20-03-2007

Los contextos deben llevar cita al pie.

Dedicatoria

A mi director, Licenciado Daniel Tobías. A la profesora Ana María
Marín por su ayuda. A las personas involucradas y entrevistadas por
su tiempo y colaboración. A mi familia por el apoyo a lo largo de estos
años.



USAL
UNIVERSIDAD
DEL SALVADOR

Dedicatoria

A la directora Licenciada Blanca Tobías. A la profesora Ana María Mendes Diz por la tutoría. A las personas encuestadas y entrevistadas por su tiempo y colaboración. A mi familia por el apoyo a lo largo de estos cuatro años.



USAL
UNIVERSIDAD
DEL SALVADOR

ÍNDICE

1. Introducción	4
Resumen	4
2. Marco teórico	9
2.1 Acerca de la escalada	9
2.2 Acerca de la psicología del deporte	19
2.3 Acerca del miedo en la escalada	38
2.4 Hipótesis	42
2.5 Variables e indicadores	42
3. Desarrollo y análisis de resultados	44
3.1 Sobre la población objeto de estudio.	44
3.2 experiencias con voladas.	46
3.3 Sobre la percepción del miedo.	49
3.4 Sobre las estrategias para controlar el miedo.	52
3.4.1 Conocimiento de técnicas de relajación.	52
3.4.2 Uso de técnicas de relajación.	53
3.4.3 Control de la ansiedad.	56
3.4.4 Práctica y uso de la visualización.	57
3.4.5 Uso de la concentración.	58
4. Conclusiones	60
5. Bibliografía	62
6. Anexo	63

1. Introducción

Resumen

La investigación consiste en un análisis comparativo entre dos tipos de escalada, deportiva y clásica, con el objetivo de indagar qué tipo de técnicas utilizan los deportistas para controlar el miedo.

Para determinar esto se trabajó con encuestas y entrevistas a deportistas del CABA y del boulder Rustik, con el fin de poder comprobar si los deportistas utilizan estrategias para controlar el miedo, y si éstas difieren según el tipo de práctica.

Tema

El miedo y los deportes de montaña.

Título

El miedo en la práctica de escalada clásica y escalada deportiva.

Planteo del problema

Los deportistas que practican escalada clásica y deportiva, ¿utilizan estrategias para controlar el miedo durante la práctica de las mismas?

Justificación y Fundamentación

El tema de estudio fue elegido a partir de la experiencia personal generada en la práctica de ambos tipos de escalada (clásica en palestra artificial y deportiva en boulder). A partir de ésta surgió la idea de investigar cómo influye el miedo en este tipo de deportes, donde se generan situaciones de riesgo y tensión.

Al ser un deporte que se practica en un medio natural, a pesar de que el hombre creó medios artificiales para entrenarse, el miedo se

puede hacer presente de forma más recurrente porque influyen ciertos factores, como el clima, caídas o voladas, que pueden provocar situaciones de riesgo para el deportista.

Lo que trataremos de indagar es acerca de las estrategias que los deportistas implementan o no para minimizar el miedo ante las situaciones de riesgo propias de la escalada.

Antecedentes

No hemos encontrado antecedentes puntuales de nuestro tema. Sí de temas relacionados con la escalada, a saber:

Operativo Aconcagua I y II. Dr. Néstor A. Lentini. Publicado en la Revista MUNDO AMATEUR.¹

El estudio consistió en el desarrollo de testeos físicos a grandes alturas para determinar los cambios fisiológicos que se producen en las mismas. De esta forma se logra informar a deportistas sobre como reaccionará su cuerpo durante el trabajo en altura.

Cambios en el estado de ánimo a diferentes alturas. Ascenso al Cerro Aconcagua - Enero 2000. Lentini, Néstor (MD); Wigthman, Patricia (PD); Dolce, Pablo (PE); Giacchino, Diego (PE); Gris, Gerónimo (PE); Mateos, Rodrigo (PE).²

La investigación consistió en el análisis de los cambios de humor a diferentes alturas basándose en un testeo en el cual el grupo estudiado debía responder sobre sensaciones psíquicas otorgándole un cierto puntaje a las respuestas.

¹ En www.fisiosport.com.ar; Dr. Lentini, Néstor A.; **Operativo Aconcagua I y II**;

² En www.fisiosport.com.ar; Lentini, Néstor (MD); Wigthman, Patricia (PD); Dolce, Pablo (PE); Giacchino, Diego (PE); Gris, Gerónimo (PE); Mateos, Rodrigo (PE); **Cambios en el estado de ánimo a diferentes alturas. Ascenso al Cerro Aconcagua; Enero 2000**

Análisis de las variaciones de la curva de frecuencia cardíaca en jóvenes escaladores. Carlos Alberto Rueda, Velasco, José Antonio Poblador Valles y Eduardo Generelo Labanaspá (España).³

Investigación basada en la cuantificación de las frecuencias cardíacas de jóvenes escaladores para determinar el esfuerzo fisiológico real que este deporte representa en ellos.

Los deportes de riesgo como alternativa de vida en los jóvenes. 1998; Méndez Diz, Ana María; Universidad de Buenos Aires.⁴

Se trata de un estudio de casos en el que se analizan relatos de jóvenes que practican deportes de alto riesgo. A través de ellos se accede a los motivos que llevan a optar por este tipo de deportes, sus concepciones del riesgo, sus actitudes ante los miedos y ante la muerte.

Preguntas de investigación

- ¿Qué sensación genera en los deportistas escalar en paredes de roca natural?
- ¿Varía escalar en *top rope* con respecto a *equipar una vía* de primero de cordada?
- ¿Confía el escalador en los *seguros* que usa?
- ¿Qué sensación genera *volarse* durante la escalada?
- ¿Y si se suelta el último seguro?
- ¿Qué sensación genera la práctica de *boulder*?
- ¿Genera más libertad que la escalada clásica?
- ¿Por qué se elige el no uso de cuerda y seguros en la práctica del *boulder* a diferencia de la escalada clásica?
- ¿Cómo se controla la ansiedad durante la competencia de *boulder*?

³ En www.efdeportes.com; Rueda, Carlos Alberto, Velasco, José Antonio Poblador Valles y Eduardo Generelo Labanaspá; *Análisis de las variaciones de la curva de frecuencia cardíaca en jóvenes escaladores*; España.

⁴ Méndez Diz, Ana María; *Los deportes de riesgo como alternativa de vida en los jóvenes*; Universidad de Buenos Aires; 1998.